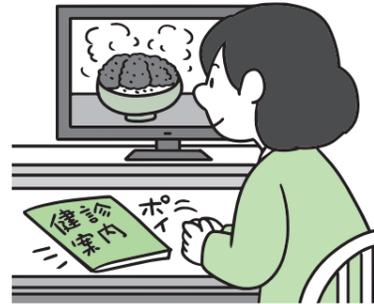


もし

生活習慣病が進行していたら…

今年の健診で気づくともっとも改善が楽です

動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。



あなたと家族を守る

特定健診

特定保健指導

6カ月間で健康習慣の足固め

保健指導で今後も続くよい習慣を練習しよう



特定保健指導は約6カ月間の期間限定ですが、終わったからといってもとの生活に戻ってしまっただけでは意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。

体の中で生活習慣病の芽が發生

今年の健診を受けると…
芽の状態で見発見



もっとも小さな状態で病気の芽を発見できるので、生活習慣改善のための労力が少なく済みます。毎年健診を受けて過去の結果と比較し、正常値の範囲内でも悪化傾向がないか確認しましょう。

来年の健診になると…
少し進んだ状態で見発見



1年健診を受けないと、病気の芽は2年分成長してしまうことになります。その分、生活習慣改善のための労力が増えるだけでなく、場合によっては保健指導も必要になっているかもしれません。

数年後の健診になると…
もっと進んだ状態で見発見



数年間放置してしまうと、自分だけでは改善することが難しくなっているかもしれません。保健指導の案内があれば、ぜひご参加ください。

健診を受けずに放置すると…
病気を発症して気づく



病気を発症してしまうと治療が必要です。医師の指示に従いましょう。

健診を受けないと、出費が増えるかも

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



特定保健指導の流れ (積極的支援の場合)

STEP 1

無理のない目標を立てる

ふだんの生活習慣をヒアリングしたうえで、継続できそうな改善プランと目標を提案します。



STEP 2

改善プランに取り組む

6カ月間、改善プランに取り組んでいきます。取り組んだ日は、カレンダーや手帳などにチェックを入れて見える化しておきましょう。



STEP 4

6か月後、結果をチェックする

改善結果がチェックされます。きちんと取り組み、結果はついてくるはずですよ。



STEP 3

途中でサポートを受ける

期間中、メールや電話などでサポートがあります。目標に対しての進捗を伝えたり、困っていることがあればアドバイスを求めましょう。



STEP 5

以降も健康習慣を継続する

ここからがもっとも大切です。せっかく身につけた健康習慣は、今後も継続してリバウンドしないようにしましょう。



初回面談は約30分です

特定保健指導を行う管理栄養士や保健師などは、対象者のデータを準備してお待ちしています。そのため、初回面談にかかる時間は約30分、移動の時間を考慮しても2時間くらいで済みます。最近では、健診当日に実施したり、WEB(オンライン)面談など、利便性が向上した保健指導も増えています。案内が届いたら、ぜひご参加ください。